

اللهم صلّ على محمد وآل محمد
براعم الخير
العدد ١
مجلة شهرية تعنى بثقافة الطفل المسلم تصدر عن مدرسة الامام الحسين عليه السلام الدينية
شهر رجب الأصب ١٤٣٢ هـ - حزيران ٢٠١١ م
كابتن محمد
يوميات كوكو وبطوط
علوم وتكنولوجيا
العاب وحساب

حفظ القرآن

احفظ منذ الصغر ... بعض قصار السور
اتقن منها الحمدا ... وان بذلت جهدا
فان في القرآن ... ما طاب من معان
كلامه جميل ... معظّم جليل
تبصرة وعبرة ... تسلية وعبرة
عندي له تفسير ... مبسط يسير
يسهل عندي فهمه ... وحفظه وختمه
فيه جنان الخلد ... من لبن وشهد
وفيه نار تسعر ... يعجز عنها المخبر
لا تنقضي حلاوته ... تعجبني تلاوته
معجزة القرآن ... تبقى مدى الزمان



شعر: سجاد الحسيني
رسوم: علي جواد سلوم
تلوين رقمي: كمال الباشا



كلمة المشرف العام:
سماحة الشيخ احمد الصافي دام عزه

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيدنا ومولانا محمد صلى الله عليه واله الطيبين الطاهرين واللعنة الدائمة على اعدائهم اجمعين الى قيام يوم الدين اللهم وفقنا وسائر المشتغلين للعلم والعمل الصالح بمحمد واله الطاهرين

اما بعد فاعزائي وافلاذ كبدي الصغار والصغيرات شاء الله ان اوفق لخدمتكم وتعليمكم وادخال السرور والفرح في قلوبكم من خلال رعاية هذه المجلة والاشراف عليها وكلي امل ان تنال رضاكم ورضا اولياء اموركم الكرام خصوصا واني فتحت باب المشاركة بحيث أرجو ان اصل الى العدد الخامس وقد صارت كلها من مشاركاتكم فهي منكم واليكم ادعوا لي بالنجاح وانا ادعو لكم بالخير والتوفيق والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

المشرف العام :
الشيخ احمد الصافي

رئيس التحرير:
علي البدري

مدير التحرير:
علاء الاسدي

تحرير :
الشيخ بدر العلي

تصميم :
علي جواد سلوم

رسوم:
كمال الباشا
وفاء عباس

للتواصل معنا :
مدرسة الامام الحسين عليه السلام
داخل العتبة الحسينية المطهّرة
أو على الانترنت
براعم الخير على (الفيس بوك)

هاتف:
٠٧٨٠١١٤٤٣٠٤
٠٧٧٠٠٤٧٨٣٧٧

بريد الالكتروني
info@alhussain-sch.org

في هذا العدد

هل تعلم ؟

أفضل تعقيبات الصلاة هو تسبيح الزهراء (عليها السلام) وهو (٣٤) تكبيرة، (٣٣) تحميدة، (٣٣) تسبيحة، يبدأ بالتكبير، فيقول: ((الله أكبر، الله أكبر)) حتى يوفي العدد (٣٤) تكبيرة، ثم يقول: ((الحمد لله)) حتى يوفي ذلك (٣٣) مرة، ثم يقول: ((سبحان الله))حتى يستوفي (٣٣).



لم تجبنا يا كابتن محمد عن الحالة التي حدثت اليوم في المباراة هل هي صحيحة ضمن قانون كرة القدم أم لا .

لقد أخبرتكم يا أصدقائي بأنني لست متأكداً تماماً .. فلابد من الرجوع إلى المختصين من حكام كرة القدم فهم أعرف ويجب أن نرجع إليهم لمعرفة الخبر اليقين ..

عسى أن تكون يدك بخير يا حسن ، كيف تشعر الآن

إنها بخير ولا تؤلم كثيراً ، لكنني أخشى أن لا أستطيع الوضوء والصلاة .

ولماذا يا حسن فهنالك طريقة لأداء الوضوء في هذه الحالة من دون أن تؤذي جرحك وسأعلمك أياها ..

وكيف تعرف ذلك يا كابتن ..؟!!

في العطلة الصيفية الماضية دخلتُ (دورة فقهيه) في مدرسة الامام الحسين (عليه السلام) داخل الصحن الشريف وعلموني الكثير من أموري الحياتية .. وحتى في العطل الأسبوعية أذهب إلى هناك لأتعلم أكثر ..

نعم يا أصدقائي فإن (طلب العلم واجب على كل مسلم ومسلمة) كما قال رسول الله (صلى الله عليه وآله)

اذا فلتعلمنا أنت يا كابتن في هذه الأيام وعندما تأتي العطلة نذهب معاً إلى مدرسة الإمام الحسين (عليه السلام)



إذاً يا كابتن فإننا كما نسأل حكم كرة القدم لمعرفة الجوانب القانونية في المباراة ونسأل الطبيب لمعرفة العلاج نسأل (مرجع التقليد) لمعرفة العبادات والمعاملات ..

بالتأكيد يا صديقي فإن لكلٍ اختصاصه الذي نسأله فيه .. وهذا أول درس نتعلمه

وما هي مميزات مرجع التقليد يا كابتن محمد ؟

إن أهم مميزات مرجع التقليد هو : أن يكون قادراً على استنباط الاحكام الشرعية من أدلتها . لكي يعرف الناس برأي الدين في الأمور الجديدة في حياتهم .

والآن حدثنا عن مدرسة الإمام الحسين عليه السلام

إن مدرسة الامام الحسين عليه السلام تُعلم الناس العديد من العلوم الدينية التي تهم المسلم في حياته ، لكي لا يقع في الاخطاء التي تبعده عن الله (جل وعلا) وهي تدرس الرجال والنساء والاطفال .





أخلاق المعصومين
((كظم الغيظ))
سيناريو: الشيخ بدر العلي
رسوم: وفاء عباس
تلوين رقمي: كمال الباشا
أسمعت بالغلام الجديد لقد أوقع الإناء على قدم الامام الحسن ﷺ، وقد تألم الامام كثيراً وهو مشغول بضيوفه الآن فلم يعاقبه
١
أنت لا تعرف الإمام أنظر وسترى ما سيجري
وماذا تتوقع أن يفعل له الإمام بعد أن يذهب ضيوف ، أكيد سيعاقبه أليس كذلك
٢
والكاظمين الغيض يا مولاي
إذهب فلن أعاقبك
٣
والعافين عن الناس يا مولاي
لقد عفوت عنك
٤
براعم الخير
٦





تعال لنسأل الإمام لماذا أطلق حريته بعد أن أساء له الغلام

نعم فأنا أتشوق لمعرفة السبب ..

٧

مولاي رأيناك تعتق الغلام الجديد ، بعد أن أساء لك بدل ان تعاقبه ؟!

إن الله تعالى أمرنا أن نرد الإساءة بالإحسان وهذا الغلام تلا قوله تعالى (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران ٤٣١

وأنت يا مولاي أردت أن تربح حب الله لك فعتقته ، والله أنكم أهل بيت مصداقاً لآيات الله ، ونحن سنتعلم منك الإحسان إلى من أساءوا إلينا يا أبن رسول الله .

٨



مدينة كربلاء المقدسة



مدينة سياحية متنوعة الأشكال، فبالإضافة الى موقعها الديني المقدس الهام، تحوي على مختلف الأماكن السياحية مثل بحيرة الرزازة وعيون المياه في عين التمر، بالإضافة إلى المواقع الأثرية الهامة مثل حصن الأخيضر ومنارة موجدة وآثار وكهوف الطار وغير ذلك من المواقع الاثرية الاخرى ولنأخذ هنا نظرة على بعض هذه المواقع.

منارة موجدة:

تقع في صحرائها الغربية بمسافة ٤٠كم عن مركز محافظة كربلاء المقدسة، إلى يسار الطريق بين مدينتي كربلاء المقدسة وعين التمر وتبعد عن كهوف الطار حوالي ١٤كم جنوبا.

التسمية والتاريخ:

وسميت منارة موجدة (موقدة) وهي كلمة محلية جاءت بسبب إيقاد النيران في أعاليها ليلا لإرشاد الضالين في الصحراء المترامية الأطراف، حيث عند رؤيتهم للنار المستعرة والتي ترى من مسافات بعيدة ليلاً يتجه إليها المسافرون والقوافل، وهي تقع على هضبة عالية في منتصف الطريق بين خان العطشان الذي يبعد عنها ١٠كم جنوبا وبين حصن الأخيضر الذي يبعد عنها١٥كم شمالاً، وهي تكاد تكون مرتبطة تاريخيا مع هذين الصرحين فالواصل إليها أيقن بالوصول إلى احدهما، ويعود تاريخ بناؤها إلى فترة بناء خان العطشان لإرشاد الحجاج، ولتشابه مادة بنائها من الطابوق الفرشي والنورة لما موجود في الخان.

وصف المنارة:

المنارة على شكل اسطواني تقوم على قاعدة مربعة الشكل طول كل ضلع من أضلاعها ١٠م والقاعدة مزينة بحنيات زخرفية تنتهي بعقود نصف دائرية من الآجر بواقع ثلاثة حنايا في كل ضلع بعد القاعدة المربعة، يبدأ الشكل الاسطواني حيث يمتد إلى أعلى المنارة ولكنه مختلف في الزخارف الآجرية التي تزين كل قسم فالقسم الأول وعلى ارتفاع ٢م يكون مصمتا وخاليا من الزخارف ثم يبدأ الإفريز الزخرفي الثاني، وهو على شكل كسرات متعاقبة وبارتفاع ٢م ثم شريط زخرفي ثالث مكون من تداخل الطابوق فيما بينه بالتفنن في بناءه. ثم قمة المنارة وهي على شكل حنيات إلى الداخل وفيها مزاغل لرمي السهام تنتهي بعقود اسطوانية مشابهة لما مّوجود في قاعدة المنارة، وارتفاع المنارة الحالي ٩م حيث توجد بعض الأجزاء المتساقطة من قمة المنارة.

السلّم:

يوجد للمنارة سلم حلزوني داخلي يبدأ الارتقاء إليه من القاعدة المربعة وصولا إلى أعلى المنارة التي ترى منه مناظر خلابة لإمتداد الصحراء حولك من كل جانب.



أضحك مع جحا

رسم وتلوين رقمي : كمال الباشا

الحمار الشرس

كان لدى جحا حمار قوي شرس يرفس ويعض كل من يقترب منه فأخذه جحا إلى السوق ووقف بجانبه ليعرضه للبيع فجاء رجل ليشتريه فمد يده إلى فم الحمار ليرى أسنانه ليعرف كم عمره (كما هو متعارف) ، فعضه الحمار عضة قوية فراح الرجل يصرخ على الحمار وتركه وانصرف ...فجاء رجل آخر وأراد أن يمسك ذيله ليعرف حالته فرفسه الحمار فأوقعه أرضاً فأخذ الرجل يصرخ على جحا وحماره الشرس .. وذهب

وكان الدلال في السوق يلاحظ كل هذا ، فاقترب من جحا وقال له :

إن هذا الحمار لا يشتريه أحد ، فهو يعض ويرفس

فقال جحا : نعم وأنا لا أريد أن أبيعه وإنما جئت ليعلم الناس ماذا يصيبني كل يوم من هذا الحمار..

وليشاركوني في هذه المصيبة لتخف عليّ ..



أنا من

إعداد: علي العصامي



أنا محمد حسن عبد الحسين السلطاني.

س/ أخ محمد كم عمرك؟

ج/ ثلاثة عشرة سنة.

س/ في أي صف أنت حالياً؟

ج/في الصف الأول متوسط.

س/ أين تقضي أوقات فراغك وخصوصاً في العطل المدرسية الرسمية؟

ج/في الواقع أنا أحرص كثيراً على تقسيم وقتي فأستطيع أن أنجز الكثير من الأعمال خلال العطل .. فاجعل وقتاً للّعب ووقتاً للدراسة ووقتاً لتعلم الأحكام الفقهية في مدرسة الإمام الحسين الدينية في الصحن الحسيني الشريف .

س/ ماذا تحب أن تلعب ؟

ج/أحب أن ألعب كرة القدم .. فهي تنشّط أجسامنا وتقوي علاقاتنا مع الآخرين، وتخرجنا من ضغوط الدراسة لنتهيأ نفسياً للذهاب إلى مدرسة الإمام الحسين عليه السلام .

س/ ماذا تدرس في مدرسة الإمام الحسين الدينية في الصحن الحسيني المطهر ؟

ج/ادرس منهاج الصالحين الجزء الأول والثاني بالإضافة إلى التحفة السنية .

س/ ما هي الدروس التي أكملتها في دراستك الحوزوية داخل مدرسة الإمام الحسين عليه السلام ؟

ج/ موجز العبادات, موجز المعاملات, عقائد الإمامية .

س/ ما هي مهاراتك ؟

ج/ الخطابة .

س/ هل شاركت في ندوات أو مهرجانات؟

ج/ نعم شاركت في مجموعة من المهرجانات اثنين منها في ساحة ما بين الحرمين وقد حضر المهرجان عدد من الشخصيات الدينية والحكومية إضافة إلى عدد كبير من المؤمنين وكان عدد الحضور يقارب الألفين من الرجال والنساء وكان المهرجانان مقامين من قبل إدارة مدرسة الإمام الحسين (عليه السلام) بمناسبة اختتام دوراتها الصيفية المقامة في عموم العراق وأما المهرجان الآخر الذي شاركت فيه فقد كان في قاعة خاتم الأنبياء.

س/ كيف تصف علاقتك بأساتذتك ؟

ج/ علاقتي مع أستاذي هي علاقة الولد مع والده ، فهم يغمروني بعطفهم الأبوي ويدلّوني على أفضل الطرق للعيش في هذه الدنيا ويعطوني ثمرة دراستهم وخبراتهم في الحياة .

س/ ما هي علاقتك مع والديك ؟

ج/ علاقة جيدة أتولى في معظم الأحيان التسوق وجلب احتياجات البيت وأساعد أبي في بعض الأحيان في عمله .



وكان لنا هذا اللقاء مع صديقتنا العزيزة فقالت :

انا اسمي زهراء سلمان عبد الحسن

ماذا تمنين يا زهراء

اتمنى ان اصبح طبيبة اسنان (إن شاء اللّه)



رسم وتلوين رقمي : كمال الباشا





حسن طالب في المرحلة الابتدائية، وبعد عودته من المدرسة يقوم بتناول غدائه، ثم يسترح قليلا وبعدها يقوم بمراجعة دروسة، فاذا واجهه شيء صعب يسألة أحد والديه عنه .

وكثيرا ما نشاهد والد حسن يتابع دروس ولده وهذا ما حصل اليوم بين حسن ووالده .

الاب : حسن ماذا أخذت اليوم في المدرسة ؟

حسن : اليوم يا أبي تعلمنا (أصول الدين) في درس التربية الاسلامية؟

الاب : وهل حفظتها يا بني ؟

حسن : أجل يا أبي، هل تريد أن أقرأها لك ؟

الأب : أجل أقرأها لنا يا حسن، لكي يسمعها بقية إخوتك الصغار ويتعلموا معك .

حسن : (أصول الدين)

التوحيد والعدل والنبوة والامامة والمعاد .

الأب : أحسنت يا حسن .

حسن : أبي لقد قال المعلم لنا شيئا لم أفهمه .

الاب : وما هو يا حسن .

حسن : إن سورة الإخلاص (قل هو الله أحد) تعلمنا كيف نوحد الله .

الاب : أجل يا بني فقول الله (قل هو الله أحد) تعني أن الله واحد لا شريك له .

حسن : و قول الله تعالى (الله الصمد)

الاب : أي أن الله غير محتاج لأحد، وكل الخلائق محتاجة إليه .

حسن : وقول الله (لم يلد ولم يولد) ماذا تعني

الاب : هذه الآية تعني أن الله ليس له أب وليس له ولد .

حسن : وقول (ولم يكن له كفوا أحد)

الأب : أي أن الله ليس له شبيه ولا مثيل ولا نظير يساويه.





معسكر عمر بن سعد

القلب/ عمر بن سعد الميمنة/ عمر بن الحجاج الزبيدي الميسرة/ شمر بن ذي الجوشن الضبابي الخيل/ عروة بن قيس الاحمسي الرجالة/ شبث بن ربعي اليربوعي حامل اللواء/ دريد مولى عمر بن سعد وكان تقسيم الجيش عند المسير الى كربلاء كالآتي:

١- كتيبة الحر بن يزيد الرياحي ١٠٠٠ مقاتل ٢- عمر بن سعد قائد الجيش ٤٠٠٠ مقاتل ٣- كتيبة شمر بن ذي الجوشن ٤٠٠٠ مقاتل
٤- كتيبة الحصين بن نمير التميمي ٤٠٠٠ مقاتل ٥- يزيد بن الركاب الكلبي ٢٠٠٠ ٦- مضاير بن رهينة ٣٠٠٠ ٧- نصر بن خرشنة ٢٠٠٠ مقاتل
٨- كعب بن طلحة ٣٠٠٠ مقاتل ٩- شبث بن ربعي ١٠٠٠ مقاتل ١٠- حجار بن ابجر ١٠٠٠ مقاتل حتى اكتمل العدد يوم العاشر ٣٠ الف مقاتل



«معسكر الامام الحسين عليه السلام»

جعل الإمام زهير بن القين في الميمنة وحبيب بن مظاهر في الميسرة وثبت هو واهل بيته في القلب واعطى رايته الى اخيه أبي الفضل العباس . كان نزول الحسين عليه السلام كربلاء يوم الخميس الثاني من محرم سنة إحدى وستين للهجرة . وحدثت المعركة في اليوم العاشر من محرم الحرام وانتهت باستشهاد الحسين (عليه السلام) واهل بيته واصحابه .

المصادر/ نهضة الحسين (عليه السلام) للشهرستاني / معالي السبطين للمازندراني / قصة كربلاء علي نظري / موسوعة كربلاء د. لبيب بيضون / حياة الحسين (عليه السلام) باقر القرشي / مقتل الحسين عليه السلام للمقرم .

حواريون

عمار بن ياسر

سيناريو: الشيخ بدر العلي
رسوم: وفاء عباس
تلوين رقمي: كمال الباشا

بعد أن هاجر النبي ﷺ إلى المدينة أمر أصحابه ببناء المسجد النبوي .. فقام أصحاب رسول الله ﷺ ببناء أول مسجد في الإسلام .

١

٢

فعمل عمار بن ياسر في بناء المسجد بكل جهده وطاقته حتى إنهارت قواه وسقط على الارض، فجاءه رسول الله ﷺ يمسح التراب عنه .

٣

٤

وتمر الايام ويصبح عمار راية حق أينما حل، ملازما للامام علي بن أبي طالب في كل حروبه، حتى كان في معركة صفين قائدا في صفوف الجيش

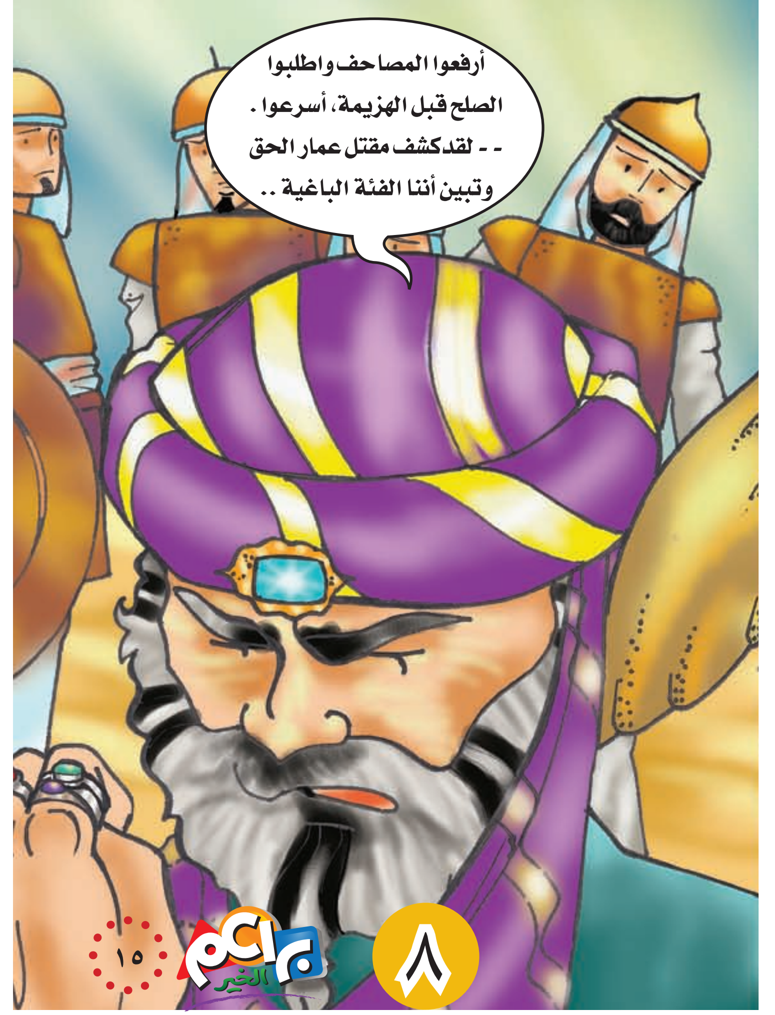
٥

يا عمار إن أهل الشام يقاتلون بكل قوة وثبات، وكأنهم على الحق .

والله لو ضربونا حتى يبلغوا بنا سعفات هجر لعلمنا انا على حق، وأنهم على الباطل .

٦






مغامرات كوكو وبطوط
فائدة استعمال العقل ..


انظر إلى هذه الالوان البراقة يا كوكو .. يالها من جميلة .. سبحان الخالق
نعم يا بطوط إنها جميلة ورائحتها زكية أيضاً ..
انظر يا كوكو إلى تلك الشجرة إنها جميلة جداً ونحن لم نرى مثلها من قبل
لنذهب اليها بسرعة ونأكل من ثمارها هيا اسرع ..
١


انها شجرة لذيذة وفيها الكثير من الفاكهة لماذا لم تأتي الحيوانات إلى هنا وتأكل .. لعلنا محظوظان يا صديقي .. فسنأكل كثيراً ...
لقد تذكرت انها الشجرة التي تتحدث عنها الحيوانات ، حيث يقال ان هنالك وحش شرير يأكل كل من يأتي إلى هذه الشجرة ..
٢


يا الهي انه الوحش المفترس يجب أن نهرب قبل أن يرانا
أعتقد انه لاحظ وجودنا هيا لنهرب بسرعة
٣


هيا اسرع يا كوكو سيأكلنا هذا الوحش الشرير..
لقد تعبت يا بطوط يجب ان نجد مكاناً آمناً لنختبئ فيه ..
٤



سيناريو: علي البدري
رسوم وتلوين رقمي: كمال الباشا



الحمد لله . لقد وجدنا هذا الجحر لنختبئ فيه
٥



يا ويلي سنموت في هذا الجحر أو يأكلنا هذا الوحش ، إنه خطأنا لقد ابتعدنا عن البيت كثيراً ..
يجب ان نستخدم عقولنا ونفكر لنجد حلا يخرجنا من هذه المشكلة ، فالنواح لا يحل المشاكل ..
٦



لدي فكرة جميلة وأرجو أن يوفقنا الله فيها ، لنأخذ هذه القربة المكسورة ونصرخ معاً في داخلها فيتضخم صوتنا ..
نعم فيخاف الوحش ويهرب ونحن نعود إلى بيتنا أحسنت يا بطوط أنت ذكي فعلاً فهذه فائدة استعمال العقل ..
٧



يبدوا أن داخل الجحر وحش كبير وقد أكلهما .. سأهرب قبل أن يأكلني أنا أيضاً ..
واااااع
٨


زهراء
وبنات الإيمان
سيناريو: علي البدري
رسوم: وفاء عباس
تلوين رقمي: كمال الباشا
أين كنت يا زينب لقد بحثت عنك قبل قليل ولم أجدك
لقد كنت اتناقش مع بسمة حول موضوع الحجاب، فهي ترتديه ولكنها غير مقتنعة به
١


تقول إن الحجاب يغطي شعرها الجميل.. ولماذا نخفي الجمال ؟!
سأذهب وأدعوها إلى عزومة تعالي معي..
٢


السلام عليك يا بسمة كيف حالك يا عزيزتي
إن زهراء جاءت لتدعوك إلى عزومة صغيرة تعالي معنا فأنا أحب الحلويات.. ها ها ها
وعليكم السلام أهلاً يا زهراء أنا بخير والحمد لله
٣
براعم الخير


اختاري يا بسمة ما تشائين فأنت اليوم ضيفتي.. وأنا سأختار أيضاً
شكراً لك يا زهراء لكن لابد أن تخبريني عن المناسبة لذلك..

٥

ما هذا يا زهراء ان هذه القطعة مكشوفة للأتربة والجراثيم ، ألم تري أن الذباب يدور حولها ..

لكن حلاوتها ظاهرة للجميع فلماذا نخفي الحلاوة ..

٦

إن الحلاوة في الشوكولاتة يجب أن تغلف وتحمى من الجراثيم المنتشرة في الهواء ولا تترك لكل من يأتي ليحملها ويلوثها بيديه .

ألا يذكرك هذا بشيء يا بسمة ..فكري قليلاً

٧

إن الحجاب يصون البنت كما يصون هذا الغلاف الشوكولاتة

ان الحجاب قسمين يا أخواتي الأول حجاب الجسد : وهو أن لا تظهر البنت من جسدها إلا وجهها وكفيها والثاني حجاب النفس : أن لا تعمل أي عمل سيء

٨

والاهم من الحفاظ على الجمال هو طاعة الله ، فلبس الحجاب هو تلبية لأمر الله الذي فرضه علينا ..

الآن عرفت أن الله يريد أن يحافظ علينا من النظرات الملوثة عندما فرض الحجاب ، سأتمسك بحجابي فهو يحافظ على جمالي ويصونه .

نعم فالقرب من الله أجمل من كل شيء فهو رحيم وحنون على عباده



إعداد : علاء الاسدي

الأُسود البيضاء

الأسـود البيضاء أسـود نـادرة ، تتواجد فـي حـالـةٍ بـريّة فـي جنوب إفريقيا ، ويرجـع السبب فـي اكتسابها الـلـون الأبـيـض إلـى أنها تمتلك جينة خاصة تسبب بياضاً لفرائها مما يتسبب لها بمشكلة تتعلّق بالصيد، فقد يفضح الـلـون الأبـيـض الأسـد ويسبب هرب الطريدة بعكس الأسـود الطبيعيّة التي تتموّه كليّاً مع محيطها . تولد (الأسـود البيضاء) بيضاء بالكامل بـدون البقع الـورديّـة التي تموّه الأشبـال ثم يدكن لونها تدريجيّاً حتى يصبح عاجي اللون ..

(سبحان اللّه إنه على كل شيء قدير)



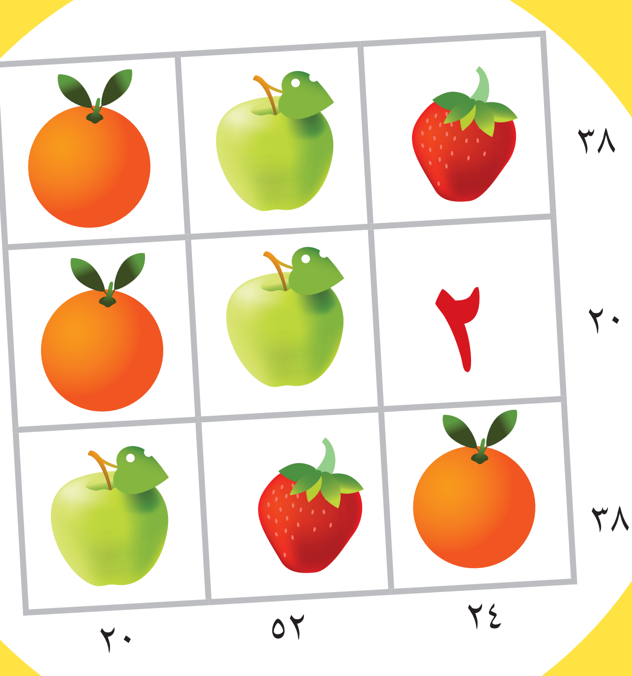




ألعاب وحساب

إعداد: لبيب السعدي – علي البدري

عين الأعداد التي تدل عليها الفواكه الموجودة في المربعات مستعينا بالمجموع الموجود في الأسفل واليمين.



الإجابة في العدد القادم

١- ما هو الباب الذي لا يمكن فتحه ؟

٢- من هو الشخص الذي يتمنى أن يكون للانسان رأسين؟

٣ ما هو البيت الذي لا يسكن به أحد؟

٤- أنت الذي تمتلكه والناس تستعمله أكثر منك؟

٥-كلما أخذت منها كبرت فما هي؟



١- الباب المفتوح
٢- الحلاق.
٣- بيت الشعر.
٤- أسمك.
٥- الحفرة.





رسم وتلوين رقمي : كمال الباشا

الصلاة

تعد الصلاة عاملا مهما في تقوية العظام ومنع تراكم الدهون في البطن وتقلل من حالة الإمساك وتقوي من إفرازات المرارة وتساعد على اعتدال ضغط الدم وتدفقه إلى جميع أجزاء الجسم كما تمنح الاطمئنان والراحة النفسية هذا ما أكّده بعض المختصين بذلك .

إبقاء العين مفتوحة أثناء السجود

تعاني عضلات العين من التصلب النسبي بمرور الأيام مما يؤدي إلى عدم قدرتها على زيادة وإنقاص تحدب عدسة العين بالشكل المطلوب

لذا احرص على أن تبقي عينيك مفتوحتين أثناء السجود .

فقف وأنت تنظر إلى موضع سجودك وأبق عينيك مركزة على موضع السجود، وعند ركوعك ستقترب العين من تربة السجود مما سيجبر عضلات العين على الضغط على العدسة لزيادة تحدبها وعند القيام من السجود سترتخي العضلات ويقل التحدب .

عند سجودك ستنقبض العدسات أكثر من الركوع لان المسافة بين العين ونقطة السجود قريبة جداً وعند الرفع سترتخي.

هذا التمرين ستنفذه بشكل عبادي ١٧ مرة في اليوم . يمكنك تكراره عدد المرات التي تريد ..

(و تقبل اللّه أعمالكم)


هيا نرسم
إعداد: علي جواد سلوم
كيف ترسم الجمل
١
٢
٣
٤
براعم الخير
٢٣


رسم وتلوين رقمي : كمال الباشا
من أخلاقنا